



Am J Clin Nutr. 1998 Oct;68(4):768-77.

Kontrollü diyetlerle beslenen normolipemik erişkinlerde margarin ve tereyağın kardiyovasküler hastalık risk faktörleriyle ilişkili kan lipid profilleri üzerindeki karşılaştırmalı etkileri.

Judd JT, Baer DJ, Clevidence BA, Muesing RA, Chen SC, Weststrate JA, Meijer GW, Wittes J, Lichtenstein AH, Vilella-Bach M, Schaefer EJ.

Diyet ve İnsan Performans Laboratuvarı, Beltsville İnsan Beslenme Araştırma Merkezi, Tarım Araştırmaları Servisi, A.B.D. Tarım Bakanlığı, MD 20705, A.B.D.
judd@bhnrc.arsusda.gov

Tereyağ ve iki margarin tipinin kan lipid ve lipoprotein konsantrasyonları üzerindeki etkileri 23 kadın ve 23 erkeği içeren kontrollü bir diyet çalışmasında karşılaştırıldı. Yaygın bir temel diyete eklenen sofralık ezmeler yağ cinsinden enerjinin %8.3'ünü sağladı. Diyetler ortalama %34.6 oranında yağ cinsinden enerji ve %15.5 protein içerdi. Her bir diyet 3 x 3 Latin kare tasarımıyla 5 hafta boyunca tüketildi. Bir margarin (TFA-M) Amerika Birleşik Devletleri'nde trans yağ asidi içeren margarinlerin ortalama trans tekli en miktarına yakın bir miktar içeriyordu (kuru ağırlığa göre %17 trans yağ asitleri). Diğer margarinde (PUFA-M) trans doymamış yağ asitleri yoktu ve TFA-M'den yaklaşık iki kat daha fazla çoklu doymamış yağ asidi içeriyordu (%49'a karşı %27 çoklu doymamış yağ asitleri). Yumuşak margarinler ortam sıcaklığında benzer fiziksel özelliklere sahipti. Açlık kan lipidleri ve lipoproteinler her bir diyet tedavisinin beşinci haftasında katılımcılardan alınan 2 örnekte ölçüldü. Tereyağla karşılaştırıldığında, total kolesterol TFA-M tüketildikten sonra %3.5 daha düşük (P=0.009) ve PUFA-M tüketildikten sonra %5.4 daha düşüktü (P< 0.001). Benzer şekilde, LDL kolesterol TFA-M ve PUFA-M tüketildikten sonra sırasıyla %4.9 (P=0.005) ve %6.7 daha düşük bulundu (P< 0.001). İki margarinden hiçbiri HDL kolesterol veya triacilgliseroller üzerindeki etkileri bakımından tereyağından farklı değildi. Sonuç olarak, TFA-M veya PUFA-M tüketimi kardiyovasküler riskle ilişkili major lipoproteinleri açısından kan lipid profillerini tereyağına göre iyileştirdi ve iyileşme TFA-M'ye kıyasla PUFA-M ile daha fazlaydı.